

Zlata pravila za vzgojo čudovitih otrok

Povzela vzgojitelja: Špela in Matjaž Alič

Vsi si želimo, da bi naši otroci postali samodisciplinirani in srečni odrasli. Vprašanje je samo, kako to doseči. Na srečo poznamo kar nekaj odgovorov. Številne raziskave in študije, ki so spremljale otroke od obdobja dojenčkov do odraslosti, so razkrile skupne točke, ki prispevajo k vzgoji srečnih in zadovoljnih posameznikov.

Če naštejemo nekaj najpomembnejših:

1. Otroci potrebujejo varno povezanost z vsaj enim ljubečim odraslim

V prvem letu otrokovega življenja starši vzpodbujajo in krepijo varno navezanost z odzivanjem na otrokove potrebe. To se nadaljuje tudi skozi obdobja zgodnjega in poznega otroštva ter najstništva, ko se starši začnejo spopadati z ogromno paleto čustev, izbruhov in potreb. Otroci takrat ob sebi potrebujejo sočutne in razumevajoče starše, ki jim zaupajo. Starši, ki ne zmorejo razumeti otrokovih potreb, ki vsiljujejo svojo voljo in želijo imeti otroka pod nadzorom, pa tvegajo, da te varne navezanosti ne bodo razvili.

Varna navezanost je tista, ki otroke motivira za sodelovanje in sprejemanje pravil. Brez te vezi starši izgubljajo svoj vpliv na otroka in ga dokončno izgubijo, ko se otroci začnejo družiti s svojimi sovrstniki. Preko vrstnikov in prijateljev otroci namreč vzpostavijo povezanost, ki je s starši žal niso mogli.

Za marsikatero staršo pa je povezovalno starševstvo pravzaprav edini sprejemljivi način gradnje odnosa med njimi in otroci. Zanimivo je tudi to, da veliko družin v državah v razvoju tak način starševstva preprosto živi, medtem ko se ga mi na zahodu ponovno učimo. Nekaj načel povezovalnega starševstva: dojenje, nošenje otroka, odzivanje na otrokov jok, spanje v družinski postelji, ravnovesje in postavljanje meja.

2. Otroci se naučijo samodiscipline, če imajo jasno postavljene meje

Otroci, ki odraščajo brez meja, ne dobijo veliko priložnosti za treniranje samodiscipline in se ponavadi ne naučijo, kako biti razumevajoči do drugih in kako obvladati sami sebe v neprijetnih situacijah. Produkt take permissivne vzgoje so nedisciplinirani otroci.

Toda če meje niso postavljene s pravo mero empatije, to je z upoštevanjem in sprejemanjem otrokovih občutij, naletijo na odpor. Na tak način ne učijo samodiscipline, saj jih otroci zaznavajo kot prestroge in nepravilne in jih ne ponotranjijo. Avtoritarna vzgoja, ki temelji na podrejanju staršem, ne pomaga otroku, da se nauči obvladovati samega sebe. Takšen otrok se tudi hitreje podredi pritisku sovrstnikov.

Tudi kazni spodkopavajo samodisciplino. Ali res mislite, da otrok, ki ga zaradi nagajanja pošljete v kot ali sedet na stopnico, premišljuje o tem, kaj je naredil narobe in kako se bo poboljšal? Kje pa! Otrok razmišlja, kako krivično je, da tam sedi in naklepa maščevanje. Kot bi reagiral tudi vsak normalen odrasel.

Ko pa so meje postavljene z upoštevanjem in sprejemanjem občutkov drugih, jih otroci morda res ne bodo marali, bodo pa jih upoštevali, saj se bodo počutili razumljene in povezane.

»Vidim, da si zelo jezen. Toda čevljev ne mečemo, pa če smo še tako besni... Raje mi povej, kaj te muči.«

Predvsem močna in ljubeča povezanost s starši je tista, zaradi katere bodo sprejeli in ponotranjili postavljene meje. Meje pa bodo upoštevali, ker je nekaj, kar si želijo še močneje, kot pa doseči svojo voljo. To je dober odnos s svojimi starši. Poleg tega se naučijo, da pač ne more biti zmeraj po njihovem, lahko pa dobijo še veliko več: nekoga, ki jih ima brezpogojno rad. Tako gradijo pozitivno samopodobo in trdno notranje zadovoljstvo.

3. Otroci so zmožni nadzirati svoje vedenje, ko se naučijo obvladovati svoja čustva. Pri tem so starši ključnega pomena.

Ko starši priznavajo otrokova čustva, ne glede na to, kakšna so, je to dober poligon za gradnjo povezanosti in učenje. Ko ima otrok možnost neobremenjeno izraziti svoja čustva, se bo lažje prepustil vodstvu staršev pri učenju, kako se spopasti z njimi. Ko so čustva enkrat izražena, počasi izpuhtijo. Otroci tako spoznajo, da čustva niso nevarna in se jih da obvladovati.

Ko otroci nočejo sodelovati, ko so jezni ali prestrašeni, takrat rabijo našo prisotnost in podporo, da svoja čustva svobodno izrazijo v varnem okolju. Če otroci vedo, da so njihova čustva dovoljena, jih ne zadržujejo v sebi, ampak se naučijo z njimi ravnati. Na tak način obvladujejo tudi svoje vedenje.

4. Otroci se učijo iz vsakdanjih situacij in odnosov

Če smo obzirni in spoštljivi do otrok, tudi sami postanejo obzirni in spoštljivi odrasli. Otroci, ki so grobi in nespoštljivi, so se tega nekje morali naučiti. Če s takim obnašanjem poskusijo doma, jih vljudno opomnimo, da takšnega vedenja ne odobravamo in ga bodo opustili. Če nanje vpijemo, se tudi sami naučijo vpiti in ko bodo stari osem let, bodo vpili nazaj. Starši smo odgovorni za to, kaj otroci izkusijo, ko odraščajo pod našo streho. In to je veliko pomembnejše od kakršnih koli vzgojnih metod in filozofij.

Preprosto? Še zdaleč ne. Takšno starševstvo zahteva, da se obvladujemo, učimo, rastemo in se razvijamo tudi sami. Delo na samem sebi je najtežje. Obrodi pa bogate sadove.

S sočutnim, povezovalnim starševstvom vplivamo ne samo na svoje otroke, ampak tudi na prihodnje generacije. In gradimo bodočnost, ki bo tudi zaradi nas za odtenek lepša in bolj prijazna.

VIR:

- <https://www.ahaparenting.com/blog/how-to-raise-great-kids> (avtorica izvirnega besedila v angleškem jeziku: dr. Laura Markham)
- <https://zastarse.si/vzgoja/pet-zlatih-pravil-za-vzgojo-cudovitih-otrok/> (besedilo povzeto in prečiščeno s spletne strani zastarse.si)